

Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова науково-методичної
ради НУВГП

_____ Олег ЛАГОДНЮК

« ____ » _____ 2020

08-03-15S

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

Загальна теорія здоров'я		General theory of health	
Шифр за ОП	BB 1.4	Code in Educational Program	
Освітній рівень: бакалаврський (перший)		Educational level: Bachelor's (first)	
Галузь знань: Охорона здоров'я	22	Fields of knowledge: Healthcare	
Спеціальність: Фізична терапія, ерготерапія	227	Field of study: Physiotherapy, occupational therapy	
Освітня програма: Фізична терапія, ерготерапія		Educational Program: Physiotherapy, occupational therapy	

PIBHE – 2020

Силабус навчальної дисципліни «**Загальна теорія здоров'я**» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою **227 Фізична терапія, ерготерапія**, спеціальності **227 Фізична терапія, ерготерапія**. Рівне. НУВГП. 2020., 23 с.

ОПП на сайті університету: <http://ep3.nuwm.edu.ua/19258/>

Розробники силабусу: Подоляка П. С., кандидат медичних наук, в.о. завідувача кафедри медико-психологічних дисциплін; Ногас А.О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри медико-психологічних дисциплін.

Силабус схвалений на засіданні кафедри медико-психологічних дисциплін
Протокол № 2 від «01» жовтня 2020 року

В.о. завідувача кафедри медико-психологічних дисциплін: Подоляка П.С., кандидат медичних наук, доцент.

Керівник освітньої програми доктор наук, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії Нестерчук Н.Є.

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ
Протокол № 3 від «20» листопада 2020 року

Голова науково-методичної
ради з якості ННІОЗ _____ Григус Ігор Михайлович, д. м. н., професор.

СЗ №-570 в ЕДО

© Подоляка П.С., 2020
© Ногас А.О., 2020
© НУВГП, 2020

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ

Ступінь вищої освіти	<i>Бакалавр</i>
Освітня програма	<i>Фізична терапія, ерготерапія</i>
Спеціальність	<i>227 Фізична терапія, ерготерапія</i>
Рік навчання, семестр	<i>4-й (7 семестр)</i>
Кількість кредитів	<i>3</i>
Лекції:	<i>12 год</i>
Лабораторні заняття:	<i>24 год</i>
Самостійна робота:	<i>54 год</i>
Курсова робота:	<i>Ні</i>
Форма навчання	<i>Денна</i>
Форма підсумкового контролю	<i>Залік</i>
Мова викладання	<i>Українська</i>

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧА

ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА

Лектор



Подолька П. С., кандидат медичних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри медико-психологічних дисциплін

Вікіситет

<http://wiki.nuwm.edu.ua/index.php>

ORCID

<https://orcid.org/0000-0001-6440-1872>

Як комунікувати

p.s.podoliaka@nuwm.edu.ua

Актуальні оголошення на сторінці дисципліни в системі MOODLE

ПРО ДИСЦИПЛІНУ

Анотація навчальної дисципліни, в т.ч. мета та цілі

Метою викладання навчальної дисципліни «Загальна теорія здоров'я» є засвоєння поняття

яке охоплює біологічні, соціальні, економічні, наукові, етичні та інші аспекти. Більшість вчених погоджуються, що критеріями здоров'я можна вважати такі основні його елементи: нормальне (у статистичному розумінні) функціонування (у біологічному розумінні) всіх систем і структур організму; динамічна рівновага між людським організмом і довкіллям; здатність людини до виконання основних соціальних функцій, до продуктивної праці; адаптивність (здатність пристосовуватися) людського організму до змінних умов середовища; відсутність хвороби чи будь-яких ознак захворювання; фізичне, духовне, соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил.

Посилання на розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21>

Компетентності

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
 ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
 ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.
 ЗК 04. Здатність працювати в команді.
 ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
 ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
 ЗК 07. Здатність спілкуватися іноземною мовою.
 ЗК 10. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
 ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
 ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
 СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.
 СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.
 СК 04. Здатність враховувати медичні, психолого-

педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної терапії, ерготерапії.

СК 06. Здатність виконувати базові компоненти обстеження у фізичній терапії та/або ерготерапії: спостереження, опитування, вимірювання та тестування, документувати їх результати.

СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.

СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

СК 12. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.

Програмні результати навчання

ПРН 01. Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

ПРН 06. Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію.

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння працювати в команді, грамотність, здатність до навчання, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, працелюбність, саморозвиток, уміння слухати та запитувати.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Лекцій – 12 год.	Лабораторних – 24 год.	Самостійна робота – 54 год.
------------------	------------------------	-----------------------------

Програмові результати навчання – ПРН – 1

Демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати) Описати показники особистого та громадського здоров'я, особливості впливу рухової активності людини й освітньої діяльності на його зміцнення та збереження.

Методи та технології навчання Навчальна дискусія, демонстрація, міні-лекція. Методи: словесні, наочні, практичні. Тестування, самостійна робота студентів, самоконтроль. Проектна технологія. Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Засоби навчання Лабораторне обладнання, тренажери, графічні засоби, мультимедіа-, відео- і

звуковідтворююча, проекційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди, приміщення та обладнання, реабілітаційний інвентар, масажні столи.

Програмові результати навчання – ПРН – 6

Застосовувати методи й інструменти визначення та вимірювання структурних змін та порушених функцій організму, активності та участі, трактувати отриману інформацію.

Види навчальної роботи студента (що студенти повинні виконати) Провести реабілітаційне обстеження пацієнтів, виявити зміни і відхилення в стані організму, оцінити отримані дані.

Методи та технології навчання Навчальна дискусія, демонстрація, міні-лекція. Методи: словесні, наочні, практичні. Тестування, самостійна робота студентів, самоконтроль. Проектна технологія. Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Засоби навчання Лабораторне обладнання, тренажери, графічні засоби, мультимедіа-, відео- і звуковідтворююча, проекційна апаратура, комп'ютерні системи та мережі, бібліотечні фонди, приміщення та обладнання, реабілітаційний інвентар, масажні столи.

За поточну (практичну) складову оцінювання 60 балів	За модульний контроль знань, Модуль 1 – 20 балів Модуль 2 - 20 балів
--	--

Усього за поточну (практичну) складову оцінювання, балів	60
Усього за модульний (теоретичний) контроль знань, модуль 1, модуль 2, бали	40
Усього за дисципліну	100

ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

1. Проблеми здоров'я сучасної людини. Складові фізичного здоров'я людини. Зростання хронічних хвороб в сучасному суспільстві.

Результати навчання РН – 1, РН – 6	Кількість годин: 2	Література: 1. Міхесенко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 316. 2. Нековаль І. В.,	https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21 https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0
--	--------------------	--	---

		<p>Казанюк Т. В. Фармакологія: підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина», 2014. 520.</p> <p>3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719.</p> <p>4. Клінічна фармакологія: підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина, 2013. 776</p>	
--	--	--	--

Опис теми. Засновником науки про здоров'я людини в сучасному її розумінні вважається професор І. І. Брехман. Він одним з перших обґрунтував методологічні засади збереження і зміцнення здоров'я практично здорових людей і назвав цей новий науковий напрям «валеологією» (від лат. valeo – «здоров'я», «бути здоровим»).

2. Вплив рухової активності на здоров'я людини. Проблеми рухової активності. Гіпокінезія і гіподинамія. Біологічна потреба людини в руховій активності.

Результати навчання РН – 1, РН – 6	Кількість годин: 2	<p>Література:</p> <p>1. Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 316.</p> <p>2. Нековаль І. В., Казанюк Т. В. Фармакологія: підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина», 2014. 520.</p>	<p>https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21</p> <p>https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0</p>
--	--------------------	---	--

		3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719. 4. Клінічна фармакологія: підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина, 2013. 776.	
--	--	--	--

Опис теми. Фізичні вправи є одним з найбільш діючих засобів, що сприяють усуненню негативних впливів гіподинамії й гіпокінезії. Фізичні вправи мають специфічні й неспецифічні властивості.

3. Залежність здоров'я людини від харчування. Шкідливий вплив сучасного харчування.
Вплив їжі на поведінку людини. Здорове та збалансоване харчування.

Результати навчання РН – 1, РН – 6	Кількість годин: 2	Література: 1. Міхєєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцню- вальних технологій: теоретико- методичні аспекти Суми: ВТД «Університетськ а книга», 2015. 316. 2. Нековаль І. В., Казанюк Т. В. Фармакологія: підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина», 2014. 520. 3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719. 4. Клінічна фармакологія:	https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21 https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0
---	-----------------------	--	---

		підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина, 2013. 776.	
--	--	---	--

Опис теми. Правильним харчування буде тоді, коли воно збалансоване за всіма нутрієнтами. Для рівноваги гормональної системи організму необхідно вживати природні продукти з чотирьох груп: білки, жири, вуглеводи і некрохмалисті овочі, а також воду.

4. Розповсюдження і вплив хімічних залежностей. Соціальні шкідливі звички і залежності, їх профілактика.

Результати навчання РН – 1, РН – 6	Кількість годин: 2	Література: 1. Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 316. 2. Нековаль І. В., Казанюк Т. В. Фармакологія: підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина», 2014. 520. 3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719. 4. Клінічна фармакологія: підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина, 2013. 776.	https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21 https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0
--	--------------------	--	---

Опис теми. Однією з найгостріших проблем сьогодення України є проблема алкоголізації населення, що за своєю масштабністю майже не має собі рівних. Вона є одним із головних чинників ризику, що спричиняє смерть і непрацездатність.

5. Загартування як важливий фактор оздоровлення. Фізіологічні механізми загартування,

основні принципи загартування. Спеціальні загартувальні процедури.			
Результати навчання РН – 1, РН – 6	Кількість годин: 2	Література: 1. Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 316. 2. Нековаль І. В., Казанюк Т. В. Фармакологія: підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина», 2014. 520. 3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719. 4. Клінічна фармакологія: підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина, 2013. 776.	https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21 https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0
Опис теми. Загартовуючі заходи поділяються на загальні і спеціальні. Загальні включають правильний режим дня, раціональне харчування, заняття фізичною культурою.			
6. Генетика і здоров'я людини. Механізми адаптації людського організму до навколишнього середовища. Спадкові хвороби. Епігенетика.			
Результати навчання РН – 1, РН – 6	Кількість годин: 2	Література: 1. Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцню-	https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21 https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0

		<p>вальних технологій: теоретико-методичні аспекти Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 316.</p> <p>2. Нековаль І. В., Казанюк Т. В. Фармакологія: підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина», 2014. 520.</p> <p>3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719.</p> <p>4. Клінічна фармакологія: підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина, 2013. 776.</p>	
--	--	---	--

Опис теми. Генетика людини вивчає особливості спадковості та мінливості виду *Homo sapiens sapiens*. Важливість генетики людини зумовлена й тим, що вона із самого початку розвивається не тільки як фундаментальна, але й як клінічна дисципліна.

ЛАБОРАТОРНІ ЗАНЯТТЯ

1. Проблеми здоров'я сучасної людини. Складові фізичного здоров'я людини. Зростання хронічних хвороб в сучасному суспільстві.

Результати навчання РН – 1, РН – 6	Кількість годин: 2	<p>Література:</p> <p>1. Міхєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти Суми: ВТД «Університетська книга», 2015.</p>	<p>https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21</p> <p>https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0</p>
--	--------------------	--	--

		316. 2. Нековаль І. В., Казанюк Т. В. Фармакологія: підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина», 2014. 520. 3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719. 4. Клінічна фармакологія: підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина, 2013. 776.	
--	--	--	--

Опис теми. Засновником науки про здоров'я людини в сучасному її розумінні вважається професор І. І. Брехман. Він одним з перших обґрунтував методологічні засади збереження і зміцнення здоров'я практично здорових людей і назвав цей новий науковий напрям «валеологією» (від лат. valeo – «здоров'я», «бути здоровим»).

Тема 2. Екологія людини. Фактори повсякденного негативного впливу на людину.

Результати навчання РН – 1, РН – 6	Кількість годин: 2	Література: 1. Міхеєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 316. 2. Нековаль І. В., Казанюк Т. В. Фармакологія: підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина»,	https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21 https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0
--	--------------------	---	---

		2014. 520. 3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719. 4. Клінічна фармакологія: підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина, 2013. 776.	
--	--	--	--

Опис теми. Предметом екології людини як науки є вивчення взаємодії людського організму і людської популяції із середовищем їх існування як цілісної системи, а об'єктом дослідження цієї науки – система «людина – навколишнє середовище (довкілля)».

3. Вплив рухової активності на здоров'я людини. Проблеми рухової активності.

Гіпокінезія і гіподинамія. Біологічна потреба людини в руховій активності.

Результати навчання РН – 1, РН – 6	Кількість годин: 2	Література: 1. Міхєєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцню- вальних технологій: теоретико- методичні аспекти Суми: ВТД «Університетськ а книга», 2015. 316. 2. Нековаль І. В., Казанюк Т. В. Фармакологія: підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина», 2014. 520. 3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719. 4. Клінічна	https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21 https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0
---	-----------------------	---	---

		фармакологія: підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина, 2013. 776.	
--	--	---	--

Опис теми. Зниження рухової активності приводить до порушення злагодженості в роботі м'язового апарата й внутрішніх органів внаслідок зменшення інтенсивності пропріоцептивної імпульсації з скелетних м'язів у центральний апарат нейрогуморальної регуляції (стовбурний відділ мозку, підкіркові ядра, кору півкуль великого мозку).

Тема 4. Механізм оздоровчої дії фізичних вправ. Оптимальні види і норми рухової активності людей різного віку.

Результати навчання РН – 1, РН – 6	Кількість годин: 2	Література: 1. Міхєєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 316. 2. Нековаль І. В., Казанюк Т. В. Фармакологія: підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина», 2014. 520. 3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719. 4. Клінічна фармакологія: підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина, 2013. 776.	https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21 https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0
--	--------------------	--	---

Опис теми. Фізичні вправи є одним з найбільш діючих засобів, що сприяють усуненню негативних впливів гіподинамії й гіпокінезії. Фізичні вправи мають специфічні й

неспецифічні властивості. Специфічні властивості виражаються в здатності протидіяти змінам внутрішнього середовища організму.

5. Залежність здоров'я людини від харчування. Шкідливий вплив сучасного харчування.

Результати навчання РН – 1, РН – 6	Кількість годин: 2	Література: 1. Міхесенко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 316. 2. Нековаль І. В., Казанюк Т. В. Фармакологія: підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина», 2014. 520. 3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719. 4. Клінічна фармакологія: підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина, 2013. 776.	https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21 https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0
--	--------------------	---	---

Опис теми. Система регуляції харчування людини дуже складна, що зумовлено величезною важливістю цього виду поведінки, тому вона володіє великим запасом міцності і враховує найрізноманітніші фактори, що впливають на апетит, який є результатом багатопланової взаємодії різних гормонів.

Тема 6. Вплив їжі на поведінку людини. Здорове та збалансоване харчування.

Результати навчання РН – 1, РН – 6	Кількість годин: 2	Література: 1. Міхесенко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі	https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21 https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0
--	--------------------	--	---

		<p>здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 316.</p> <p>2. Нековаль І. В., Казанюк Т. В. Фармакологія: підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина», 2014. 520.</p> <p>3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719.</p> <p>4. Клінічна фармакологія: підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина, 2013. 776.</p>	
--	--	---	--

Опис теми. Правильним харчування буде тоді, коли воно збалансоване за всіма нутрієнтами. Для рівноваги гормональної системи організму необхідно вживати природні продукти з чотирьох груп: білки, жири, вуглеводи і некрохмалисті овочі, а також воду. Їжа людини складається з продуктів в натуральному або переробленому виді рослинного, тваринного, мінерального походження, а також продуктів, що отримуються синтетичним шляхом.

7. Фізіологічні механізми загартування, основні принципи загартування.

Результати навчання РН – 1, РН – 6	Кількість годин: 2	Література: 1. Міхєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-	https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21 https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0
--	--------------------	---	---

		<p>методичні аспекти Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 316.</p> <p>2. Нековаль І. В., Казанюк Т. В. Фармакологія: підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина», 2014. 520.</p> <p>3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719.</p> <p>4. Клінічна фармакологія: підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина, 2013. 776.</p>	
--	--	---	--

Опис теми. Загартовування – це система тренування терморегуляторних процесів організму, що включає в себе процедури, дія яких спрямована на підвищення стійкості організму до переохолодження або перегрівання.

Тема 8. Спеціальні загартовувальні процедури.

Результати навчання РН – 1, РН – 6	Кількість годин: 2	<p>Література:</p> <p>1. Міхєснко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 316.</p> <p>2. Нековаль І. В., Казанюк Т. В. Фармакологія:</p>	<p>https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21</p> <p>https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0</p>
--	--------------------	--	--

		<p>підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина», 2014. 520.</p> <p>3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719.</p> <p>4. Клінічна фармакологія: підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина, 2013. 776.</p>	
--	--	---	--

Опис теми. Загартовуючі заходи поділяються на загальні і спеціальні. Загальні включають правильний режим дня, раціональне харчування, заняття фізичною культурою. До спеціальних загартовуючих процедур відносять загартування повітрям (повітряні ванни), сонцем (сонячні ванни) і водою (водні процедури).

Тема 9. Розповсюдження і вплив хімічних залежностей.

Результати навчання РН – 1, РН – 6	Кількість годин: 2	<p>Література:</p> <p>1. Міхесенко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 316.</p> <p>2. Нековаль І. В., Казанюк Т. В. Фармакологія: підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина», 2014. 520.</p> <p>3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія</p>	<p>https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21</p> <p>https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0</p>
--	--------------------	--	--

		людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719. 4. Клінічна фармакологія: підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина, 2013. 776.	
--	--	--	--

Опис теми. Тютюнопаління характеризується широкою розповсюдженістю, негативно впливає на стан соматичного та психічного здоров'я людини. Негативний вплив тютюнового диму навіть на тих, хто не палить, особливо дітей, підвищує ризик передчасної смерті від онкологічних, серцево-судинних, респіраторних та інших захворювань.

Тема 10. Соціальні шкідливі звички і залежності, їх профілактика.

Результати навчання РН – 1, РН – 6	Кількість годин: 2	Література: 1. Міхєєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцню- вальних технологій: теоретико- методичні аспекти Суми: ВТД «Університетськ а книга», 2015. 316. 2. Нековаль І. В., Казанюк Т. В. Фармакологія: підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина», 2014. 520. 3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719. 4. Клінічна фармакологія: підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина,	https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21 https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0
---	-----------------------	--	---

		2013. 776.	
<p>Опис теми. Однією з найгостріших проблем сьогодення України є проблема алкоголізації населення, що за своєю масштабністю майже не має собі рівних. Вона є одним із головних чинників ризику, що спричиняє смерть і непрацездатність. Загалом алкоголь є причиною майже 60 різних захворювань і хворобливих станів, у тому числі психічних порушень, злоякісних новоутворень, серцево-судинних захворювань.</p>			
<p>Тема 11. Генетика і здоров'я людини. Механізми адаптації людського організму до навколишнього середовища.</p>			
Результати навчання РН – 1, РН – 6	Кількість годин: 2	Література: 1. Міхєєнко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 316. 2. Нековаль І. В., Казанюк Т. В. Фармакологія: підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина», 2014. 520. 3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719. 4. Клінічна фармакологія: підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина, 2013. 776.	https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21 https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0
<p>Опис теми. Генетика людини вивчає особливості спадковості та мінливості виду <i>Homo sapiens sapiens</i>. Важливість генетики людини зумовлена й тим, що вона із самого початку розвивається не тільки як фундаментальна, але й як клінічна дисципліна.</p>			
<p>Тема 12. Спадкові хвороби. Епігенетика.</p>			
Результати	Кількість	Література:	https://exam.nuwm.edu.ua/enrol/index.php?id=21

навчання РН – 1, РН – 6	годин: 2	<p>1. Міхесенко О. І. Підготовка майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій: теоретико-методичні аспекти Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 316.</p> <p>2. Нековаль І. В., Казанюк Т. В. Фармакологія: підручник. 4-е вид., виправл. К.: ВСВ «Медицина», 2014. 520.</p> <p>3. Бардова В. Г. Гігієна та екологія людини: Підручник. К.: НМУ, 2015. 719.</p> <p>4. Клінічна фармакологія: підручник. Бабак О. Я. та ін. К. Медицина, 2013. 776.</p>	https://www.yakaboo.ua/ua/zagal-na-teorija-zdorov-ja.html#media_popup_fragment https://www.youtube.com/watch?v=lb5G1UZBLJ0
---------------------------------------	----------	---	--

Опис теми. Спадкові хвороби – ураження, пов'язані з ушкодженням генетичних структур. При цьому захворювання може успадковуватися від батьків (пробанд-сегрегант) або вперше виникнути у даного індивідуума внаслідок мутації (пробанд-мутант). І ті й інші здатні успадковуватись у поколіннях (успадковувані хвороби) або не успадковуються у зв'язку з безплідністю ураженої особи.

Методи оцінювання та структура оцінки	<p><i>Знання, вміння та навички, набуті під час занять, оцінюватимуться на лабораторних заняттях та колоквіуму по всьому матеріалу. Теоретичні знання, отримані під час лекцій, оцінюватимуться у практичному вмінні оптимізувати фізичні навантаження на організм людини.</i></p> <p><i>Модульний контроль проходить у формі тестування на платформі MOODLE.</i></p> <p><i>За вчасне та якісне виконання завдань, студент отримує такі обов'язкові бали:</i></p> <p><i>60 балів за практичні завдання;</i></p>
---------------------------------------	--

	<p>20 балів – модуль 1; 20 балів – модуль 2. Усього 100 балів.</p> <p>Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань студентів, можливість їм подання апеляції:</p> <p>https://nuwm.edu.ua/strukturi-pidrozdzili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnogo-otsiniuvannia-znan/dokumenty</p>
Місце навчальної дисципліни в освітній траєкторії здобувача вищої освіти	Вивчення курсу передбачає наявність систематичних та ґрунтовних знань із суміжних курсів – анатомія людини, фізіологія людини, основи медичних знань, загальна патологія, основи фізичної реабілітації, лікувальний масаж, фізіотерапія.
Поєднання навчання та досліджень	Студенти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.
ПРАВИЛА ТА ВИМОГИ (ПОЛІТИКА)	
Дедлайни та перескладання	Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядоку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», http://ep3.nuwm.edu.ua/4273/ . Згідно цього документу і реалізується право студента на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі. Перездача модульних контролів здійснюється згідно http://nuwm.edu.ua/strukturi-pidrozdzili/navch-nauk-tsentr-nezalezhnogo-otsiniuvannia-znan/dokumenty . Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE https://exam.nuwm.edu.ua/
Правила академічної доброчесності	Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль. Студенти, які порушують «Кодекс честі університету», https://nuwm.edu.ua/university/ads/nov201611221509 не отримають бали за це завдання, а в разі грубих порушень, курс не буде їм зараховано, студенти будуть направлені на повторне вивчення. Студенти та викладачі мають дотримуватись: Положення про запобігання плагіату випускних кваліфікаційних робіт здобувачів вищої освіти зі змінами та доповненнями; Кодекс честі студентів; Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП; Положення про виявлення та запобігання академічного плагіату в НУВГП https://nuwm.edu.ua/sp/akademichna-dobrochesnistj Документи стосовно академічної доброчесності наведені на сторінці ЯКОСТІ ОСВІТИ сайту НУВГП https://nuwm.edu.ua/sp
Вимоги до відвідування	Студенту не дозволяється пропускати заняття без поважних причин. Відпрацювати пропущені заняття можна при проведенні занять з іншою групою за тією ж темою або вивчити пропущений матеріал на платформі MOODLE https://exam.nuwm.edu.ua/course/view.php?id=4274 Студент має право оформити індивідуальний графік навчання згідно положення http://ep3.nuwm.edu.ua/6226/
Неформальна та інформальна освіта	Студенти мають право на перезарахування результатів навчання набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного положення http://nuwm.edu.ua/sp/neformalna-osvita . Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx,

edEra, FutureLearn та інших опановувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даної дисципліни/освітньої програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

ДОДАТКОВО

Правила
отримання
зворотної
інформації про
дисципліну

Студентам пропонується пройти онлайн опитування стосовно якості викладання та навчання студентів викладачем даного курсу, а також стосовно якості освітнього процесу в НУВГП.

За результатами анкетування студентів викладачі можуть покращити якість навчання.

Порядок опитування, зміст анкет та результати анкетування здобувачів минулих років завантажені на сторінці «ЯКОСТІ ОСВІТИ»:

<https://nuwm.edu.ua/sp/anketuvannja>

<https://nuwm.edu.ua/sp/rezultati-opituvannja>

<https://nuwm.edu.ua/sp/protokoli-rishennja>

Оновлення

За ініціативою викладача зміст даного курсу оновлюється щорічно, враховуючи зміни у законодавстві України, наукові досягнення за напрямком курсу.

Навчання осіб з
інвалідністю

Документи та довідкова інформація, щодо організації навчального процесу для осіб з інвалідністю знаходиться за посиланням:

<https://nuwm.edu.ua/sp/dlja-osib-z-invalidnistju>

Викладач та здобувачі максимально сприятимуть організації навчання для осіб з інвалідністю та враховуватимуть усі особливі їх потреби.

Лектор

Подоляка П.С., кандидат медичних наук, доцент кафедри
